

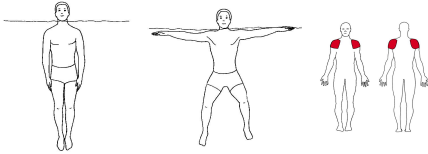
LÄMMITTELE alkuun suorittamalla kukin liike kevyesti 10 toiston sarjoina. Eri puolille tehtävät liikkeet voit tehdä lämmittelyssä 5 + 5 sarjoina.

SUORITA SEURAAVA TREENI KIERTOVARJOITTELUNA:

Liikkeitä harjoittelussa on yhteensä 6. Voit toistaa liikkeitä 3-4 kierroksen verran. Voit laskea kierrosten keston joko toistoina 10-20, tai kelloa seuraamalla. Tällöin liikettä suoritetaan 45-60s ajan liikkeiden välisen tauon ollessa 15-30s. Kierrosten välisen tauon voit pitää 1-2 minuutissa.

JÄÄHDYTTELE lopuksi ravistelemalla kroppa kevyesti läpi ja venyttelemällä harjoittelun lopussa olevin ohjein.

Sitte eiku treenaamaan, tsemppiä!



1. Haarahyppy

1. Hae tilasta paikka, jossa sinulla on tilaa liikkua. Seiso ryhdikkäästi jalat lähellä toisiaan ja kädet vartalon vierellä roikkuen.

2. Tee haara-perushyppyliike, jossa kätesi avautuvat sivulle hypätessäsi samanaikaisesti jalat hartioita leveämpään asentoon.

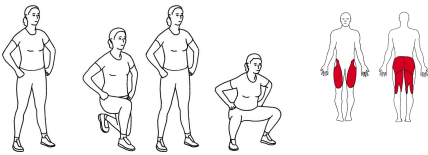
3. Palauta liike aloitusasentoon. Toista.

4. Hengitä sisään liikkeen ojennusvaiheessa ja ulos supistuksen aikana.

*Jos hyppy on sinulle haastava toteuttaa, voit suorittaa liikkeen askeltamalla. Kädet liikkuvat normaaliin tapaan ylös yhteen, mutta hypyn sijaan viet jalan sivulle askeltamalla. Palauta jalka ja kädet aloitusasentoon ja toista sama toisella jalalla.

1: Kesto: 45-60s s, Lepo: 15-30s s

2: Sarjat: 3-4, Toistot: 12-20



2. Yhdistetty kyykky ja askelkyykky

1. Aloita lantionlevyisestä seisoma-asennosta. Nosta toinen jalka ilmaan ja astu se eteenpäin niin pitkälle, että laskeutuessasi alas polvikulma on noin 90astetta. Suuntaa liikettä hieman sivulle jotta palaaminen lantionlevyiseen asentoon sujuu helpommin.

2. Pidä pääosa painosta etummaisella jalalla kyykistyessäsi ja vie samalla takimmaisenaan jalan polvi lähelle lattiaa. Nouse takaisin aloitusasentoon.

3. Laskeudu tasakyykkyyn polvia etuviistoon vieden painon pysyessä kantapäällä.

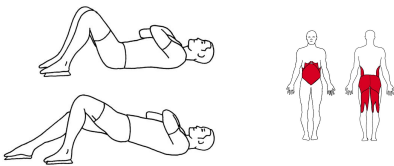
4. Nouse takaisin ylös. Tee sitten askelkyykky toisella jalalla. Toista harjoitusta vuorotellen askelkyykyn ja kyykyn välillä.

5. Pidä huoli että keskivartalo pysyy tuettuna eikä selkä pääse hallitsemattomasti notkolle liikkeen aikana.

6. Hengitä sisään liikkeen ojennusvaiheessa ja ulos supistuksen aikana.

1: Kesto: 45-60s s, Lepo: 15-30s s

2: Sarjat: 3-4, Toistot: 12-20



3. Lantion nosto ja jalan ojennus

1. Makaa selinmakuulla, jalat erillisillä liukumatoilla (villasukat sopii tähän mainiosti) ja polvet koukussa.

2. Nosta lantio ja alaselkä ylös maasta samalla, kun jännität pakara- ja reisilihakset tiukaksi.

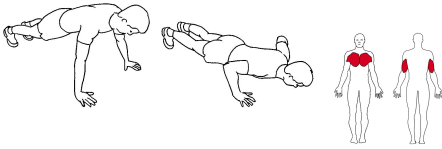
3. Säilytä asento ja liu'uta jalkoja vuorotellen eteenpäin matolla. Älä päästä asentoa laskemaan sarjan aikana. Tee toistot molemmille puolille.

*Mikäli liike tuntuu sinusta haastavalta, voit pitää liikkeen lantion nostossa ja unohtaa jalkojen ojennukset. Haasta kuitenkin itseäsi äläkä päästä itseäsi liian helpolla!

1: Kesto: 45-60s s, Lepo: 15-30s s

2: Sarjat: 3-4, Toistot: 12-20





4. Kehonpainopunnerrus

1. Ole kuvanmukaisesti ylhäällä vartalo suoraksi ojennettuna, paino käsillä ja jaloilla. Voit pitää vaihtoehtoisesti polvet maassa tai ilmassa.

2. Laita kädet hartianlevyiseen asentoon.

3. Laske ylävartaloa kohti lattiaa kyynärpäistä koukistaen, huolehdi että keskivartalosi pysyy suorassa koko matkan ajan.

4. Vie liike niin lähelle maata kuin pääset siten että vartalon asento säilyy ja palauta liike ylös. Toista.

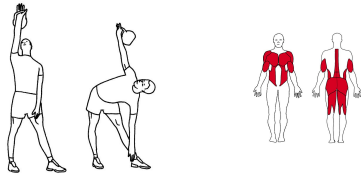
5. Hengitä sisään liikkeen ojennusvaiheessa ja ulos supistuksen aikana.

* Mikäli punnerrus tuntuu sinusta haastavalta, voit päästää liikkeen ala-asennossa maahan saakka. Näin voit jännittää keskivartalon suoraksi uudelleen ennenkuin palautat liikkeen ylös.

* Mikäli kaipaat liikkeeseen lisää toiminnallisuutta, voit suorittaa liikkeen hyppypunnerruksena. Pudotaudu tällöin ala-asentoon polviseisonnasta, jarruta liike ennen maata ja ponnista liike räjähtävästi takaisin yläasentoon.

1: Kesto: 45-60s s, Lepo: 15-30s s

2: Sarjat: 3-4, Toistot: 12-20



5. Tuulimylly

1. Aloita perusasennosta käsi pään yläpuolella kämmen eteenpäin. Seiso jalat enintään hartioiden levyisessä asennossa.

2. Käännä jalkaterät osoittamaan luonnollisesti etuviistoon. Asetu seisomaan tukevasti niin, että jännität keskivartalon tukemaan lantiota polvien ollessa suorana (ei lukossa).

3. Anna alhaalla olevan käden seurata saman puolen jalkaa ja kumarru viemään olkapää kohti lattiaa.

4. Käännä ylhäällä olevan käden kämmen liikkeen myötä sivullepäin jotta käsi osoittaa ylöspäin koko liikkeen ajan. Mene niin syvään kumaraan, kuin pystyt niin että selkäranka ja polvet pysyvät suorassa.

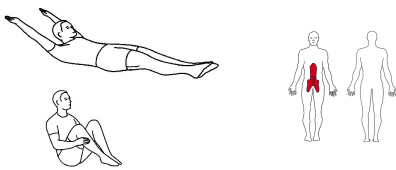
4. Nouse seisomaan ja palaa aloitusasentoon lantio jalkojen väliin. Toista. Tee toistot molemmille puolille.

5. Hengitä sisään liikkeen ojennusvaiheessa ja ulos supistuksen aikana.

*Keskity alussa tekniikkaan niin että saat koko kropan tekemään yhteistyötä. Kun tämä onnistuu, voit ottaa mukaan lisäpainon ylhäällä olevaan käteen. Tähän käy niin käsipaino kuin kahvakuulakin, mutta voit soveltaa tähän muitakin kotoa löytyviä välineitä joista saat tukevan otteen!

1: Kesto: 45-60s s, Lepo: 15-30s s

2: Sarjat: 3-4, Toistot: 12-20



6. Kevennetty linkkuveitsi

1. Makaa selinmakuulla niin, että kädet ja jalat ovat irti lattiasta. Vain alaselkä koskettaa maata, vatsalihakset ovat jännitettynä ja lantio tukevasti paikallaan.

2. Vedä polvia kohti rintakehää ja ylävartaloa eteenpäin kohti polvia niin, että ne kohtaavat puolivälissä. Vie käden jalkojen ohi sivulle.

3. Ojentaudu sitten takaisin aloitusasentoon ilman, että kädet tai jalat koskettavat lattiaa.

3. Pidä selkä ja vatsalihakset vakaina koko harjoituksen ajan.

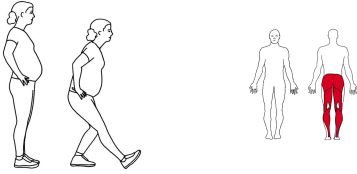
4. Hengitä sisään liikkeen ojennusvaiheessa ja ulos supistuksen aikana.

*Mikäli kaipaat liikkeeseen lisää haastetta, tee liike kädet ja jalat suorana!

1: Kesto: 45-60s s, Lepo: 15-30s s

2: Sarjat: 3-4, Toistot: 12-20





7. Takareiden ja pohkeen venytys

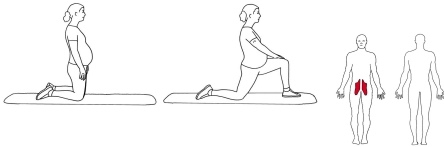
1. Seiso toinen polvi loivassa kyökkyasennossa ja toinen jalka suorana eteenpäin. Tue asento käsillä lantiosta ja pidä selkä suorana.

2. Koukista hitaasti lonkkaa ja nojaa ylävartaloa eteenpäin kunnes tunnet venytyksen etummaisesta jalan takaosasta.

3. Pysy asennossa 10-20 sekuntia.

4. Toista vastakkaisella puolella.

Kesto: 10-20s



8. Lonkankoukistajan venytys

1. Laskeudu toiselle polvelle "kosinta-asentoon" matolle. Pidä etummaisesta jalan polven kulma reiluna. Laita kädet reidelle.

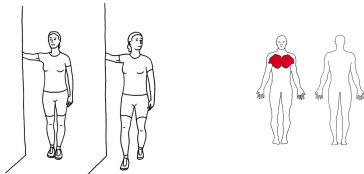
2. Vedä lantio ylävartalon alle, ettei alaselkä taivu kaarelle. Työnnä lantiota eteenpäin kunnes tunnet venytyksen lonkan etuosassa.

3. Pysy asennossa 10-20 sekuntia.

4. Toista vastakkaisella puolella.

* On tärkeää, että selkä pysyy suorana koko harjoituksen ajan.

Kesto: 10-20s



9. Rintakehän ja käden venytys

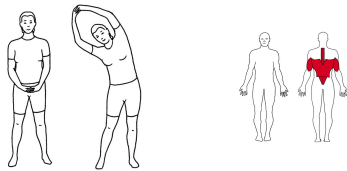
1. Ota ovenkarmista kiinni hartian korkeudelta. Ota askel eteenpäin ja koukista etummaista jalkaa.

2. Vedä vartaloa hitaasti pois seinästä kunnes tunnet venytyksen rinnassa ja hauksessa.

3. Pysy asennossa 10-20 sekuntia. Voit muuttaa käden korkeutta ja venytyskulmaa venytyksen aikana.

4. Toista vastakkaisella puolella.

Kesto: 10-20s



10. Kylkien ja käsien venytys

1. Laita sormet ristiin vartalon edessä ja nosta kädet ylös kattoa kohti. Venytä vartaloa samalla sivulle vieden käsiä yläviistoon.

2. Työnnä venyvän puolen lantiota sivulle, kunnes tunnet venytyksen kyljessä ja käden takaosassa.

3. Pidä asento 10-20s.

4. Toista vastakkaisella puolella.

5. Ravista vielä kevyesti keho lävitse ja hörppää vettä.

TREENI TEHTYNÄ, HYVÄ SINÄ!

Kesto: 10-20s

